

Bauchfett-Weg-Tipp Ich hatte Bauchfett bevor ich diesen einmaligen Tipp entdeckte. www.Simple-Sixpack.com

Aktien für 2013 kaufen Jetzt folgende Aktien kaufen, die 2013 explodieren! Kapitalmarkt-Trends.de

Vermögen ver-10-fachen Täglich kostenlose Kurztipps für alle, die 2013 abkassieren wollen! wirtschaft-venture.com [Datenschutzinfo](#)



Suchwort oder Rezeptnamen eingeben



Einloggen

[Jetzt anmelden!](#)

[Rezepte](#)

[Videos](#)

[Kuchen](#)

[Kochschule](#)

[Bilder](#)

[Köche](#)

[Mein Bereich](#)

[+ Rezept eingeben](#)

Ansicht: 72

Zuletzt aktualisiert: 07 Jan 2013

KOSTENLOSE MITGLIEDSCHAFT!

Lieblingsrezepte speichern!
Tags, Besprechungen,
Rezepte und vieles mehr
eingeben. Einfach und
kostenlos!

Andere Artikel

Rindfleischspieße grillen
Hamburger grillen
Steaks grillen
Garzeit und Kerntemperatur
von Fleisch
Setzlinge umpflanzen

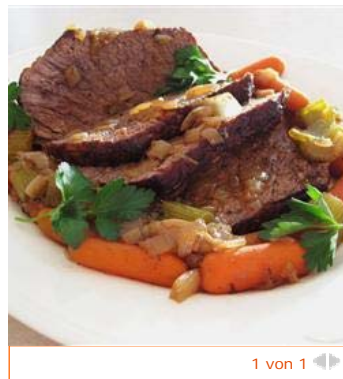
Ähnliche Kategorien

Einfach
Fisch
Gemüse
Lamm
Rindfleisch
Schweinefleisch

Paleo Diät

Artikel von: Mia Trost | Bild von: Dianne

| leicht



Besprechungen (0) |
Kommentare (1)

Zu Lieblingsrezepten
hinzufügen

Eine Besprechung
abgeben

Email

Druckversion

0

Twitter 0

1 von 1

Der Begriff Paleo Diät leitet sich von der Altsteinzeit (Paläolithikum) ab. Die Ernährung der Höhlenmenschen bestand aus unbehandelten, natürlichen Nahrungsmitteln, in erster Linie Fleisch, Obst, Gemüse und Nüsse. Weil es in der Steinzeit keinen Ackerbau oder Viehzucht im heutigen Sinne gab, werden Getreide und Milchprodukte bei der Paleo Diät vermieden. Zucker und Fett nimmt man bei der Paleo Diät ebenfalls nur in natürlicher Form auf, z.B. als Fruchtzucker in Obst, aber nicht in Form von Raffinade-Zucker.

Die Grundidee der Paleo Diät ist, dass der menschliche Körper alle die Nahrungsmittel am effizientesten verarbeiten und verwerten kann, die bereits von unseren Vorfahren in der Altsteinzeit über Tausende von Jahren gegessen wurden, als sich der menschliche Körper noch in der Entwicklungsphase befand. Verarbeitete Lebensmittel wie z.B. Mehl wurden durch den Ackerbau erst sehr viel später zu einem Bestandteil der menschlichen Ernährung.



BEYOND diet

Werben Sie mit uns!

Was ist der Unterschied zwischen Paleo Diät und anderen Low-Carb-Diäten?

Bei den meisten Low-Carb-Diäten kann man sowohl Fleisch als auch Milchprodukte essen. Bei der Paleo Diät dagegen wird nur mageres Fleisch verzehrt (fette Tiere gab es in der altsteinzeitlichen Steppe nicht) und auf Milchprodukte aller Art verzichtet. Die Paleo Diät umfasst darüber hinaus jede Menge frisches Obst und Gemüse, Nüsse und gesunde, unbehandelte Fette wie extra-natives Olivenöl und Kokosöl.

Weil bei der Paleo Diät alle Nahrungsmittel in ihrem ursprünglichen Zustand, also so unbehandelt wie möglich, gegessen werden, sind Zuckerersatzstoffe und kohlenhydratarme Getreideriegel, die bei anderen Low-Carb Diäten oft erlaubt sind, bei der Paleo Diät ausgeschlossen. Außerdem wird bei der Paleo Diät Wert darauf gelegt, dass das Schlachtvieh aus Weidehaltung stammt und es sich nicht um Tiere handelt, die mit Getreide gefüttert wurden. Diese Unterscheidung gibt es bei anderen Low-Carb-Diäten nicht.

Jede Woche originelle neue Koch-Videos



Videos auf Youtube anschauen

PROGRESSIVE	STATE FARM
398	444
AM. FAMILY	ALLSTATE
473	597

Shop at Progressive and you always know the score.

Enter ZIP Code:

[Get Your Free Quote](#)

Werben Sie mit uns!

Verlauf

Meine kürzlich angesehenen Rezepte

[Seezunge in Pergament](#)

Meine kürzlich eingegebenen Suchen

[Diät](#)

Ähnliche Rezepte

[Salat aus Cocktailltomaten mit Kräutern](#)



[Ähnliche Rezepte](#)

[Orangensalat mit Minze](#)



[Ähnliche Rezepte](#)

[Lammhaxen](#)



[Ähnliche Rezepte](#)

[Veganer Smoothie mit Erdbeeren, Orange und Kokosmilch](#)



[Ähnliche Rezepte](#)

[Zitronenhähnchen](#)



[Ähnliche Rezepte](#)

Vorteile einer Ernährung nach der Paleo Diät

Da man Zucker, Süßigkeiten, Chips und andere kalorienhaltige und kohlehydratreiche Nahrungsmittel vermeidet, hilft die Paleo Diät beim Abnehmen. Außerdem bleibt man durch die eiweißhaltige Nahrung länger satt. Aber die Paleo Diät ist nicht nur für Leute geeignet, die ein paar Kilo abnehmen wollen. Eine Ernährung nach diesen Prinzipien führt zu einer gesünderen Lebensweise, welche die Risiken für bestimmte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes und Allergien reduziert. Die Paleo Diät kann auch zu einem ausgeglichenen Energie- und Blutzuckerniveau, reinerer Haut, besserem Schlaf und allgemein besserer Stimmung beitragen.

Ist die Paleo Diät sinnvoll für mich?

Wenn Sie Zucker, nicht natürlich vorkommendes Fett und Salz aus Ihrer Ernährung streichen wollen, ist die Paleo Diät eine gute Option. Am besten zunächst einen zweiwöchigen Probelauf durchführen, um festzustellen, wie Ihr Körper auf die neue Ernährungsweise reagiert. Grundsätzlich ist es für eine gesunde Ernährung immer vorteilhaft, möglichst wenig Zucker, Fett und Salz zu sich zu nehmen.

Checkliste für Ihre Paleo Diät

Bestandteile der **typischen Paleo Diät** sind:

- Fleisch (von Weidetieren und nicht von Tieren, die mit Getreide gefüttert wurden)
- Geflügel
- Fisch (aus Wildfang)
- Eier
- Gemüse aller Art
- Unbehandelte kalt gepresste Öle (z.B. Olivenöl, Kokosöl, Avocadoöl)
- Obst
- Nüsse
- Süßkartoffeln und Yams
- Kräuter und unbehandelte Gewürzen.

Umstrittene Bestandteile der Paleo Diät:

- Kartoffeln (wegen des hohen Stärkegehalts)
- Zugabe von Salz, da es in kleinen Mengen bereits auf natürliche Weise in Nahrungsmitteln vorkommt.

Paleo Diät Rezepte finden Sie [hier](#).

Quelle des Artikels:
Allrecipes



Besprechungen/ Kommentare

>> Mehr Besprechungen (1)

Was meinen Sie? Geben Sie eine **Besprechung oder einen Kommentar** ab. Zum Einfügen Symbole anklicken.

Wie bewerten Sie den Artikel insgesamt?

Nicht sehr gut

Wunderbar

Wie schwer war die Zubereitung?

Einfach



Anspruchsvoll

Besprechung hinzufügen

Kommentar: [Leni_M](#)

Also so ganz ohne Brot könnt ich mich nicht ernähren...jedem das seine

Hinzugefügt: 02 Jan 2013



[leni_m](#)

erfahrener koch
deutschland

ÜBER UNS	DATENSCHUTZ	SOZIALE MEDIEN	MOBILE APPS	ALLRECIPES WELTWEIT		
Werben Sie mit uns	Datenschutzerklärung	Facebook	Mobile Webseite	Argentinien	Indien	Polen
Impressum	Cookie-Richtlinien	Pinterest	iPhone app	Australien/ Neuseeland	Italien	Québec
Neues	Nutzungsbestimmungen	Google+		Brasilien	Japan	Russland
Hilfe		YouTube		China	Korea	Südostasien
Übersicht				Frankreich	Mexiko	USA/Kanada
				Großbritannien/ Irland	Niederlande	
ALLE RECHTE VORBEHALTEN © 2013 Allrecipes.com						